

4,90
€



ΑΡΓΥΡΩ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Οι συνταγές μου *εμπλουτιστικά*



Ζύμες για ψωμί



Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΜΑΡΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΗ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Ατελιέ: ΦΡΟΣΩ ΝΟΤΑΡΑ

Διόρθωση κειμένων: ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ
ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ

Ζύμες για ψωμί



Σ' αυτό το τεύχος που κρατάτε θα βρείτε τις ωραιότερες συνταγές για νόστιμα ψωμιά, που σας έχω δείξει όλα αυτά τα χρόνια από τις εκπομπές. Έχω μια εμμονή με τις ζύμες, και ιδιαίτερα με τα ψωμιά, ίσως γιατί με ένα ψωμί ξεκίνησαν όλα για μένα σε ηλικία 8 ετών. Το πρώτο παρασκεύασμά μου στην κουζίνα. Από τότε ερωτεύτηκα τη μαγιά, το αλεύρι και τις ζύμες. Σε γενικές γραμμές τα ψωμιά είναι μια εύκολη υπόθεση, αρκεί: ● Να διατηρείτε τους κανόνες ζυμώματος και φουσκώματος της ζύμης (διαβάστε με προσοχή την εκτέλεση των συνταγών όπου αναφέρονται οι χρόνοι φουσκώματος του κάθε ψωμιού). ● Να θυμάστε ότι οι ζύμες με μαγιά θέλουν το χρόνο τους για να φουσκώσουν και να μας δώσουν αργότερα αφράτο, καλοψημένο ψωμί. ● Μια ζύμη μαγιάς όπου κι αν την αφήσετε θα φουσκώσει. Ακόμα και στο ψυγείο. ● Για να μειώσω τον χρόνο αναμονής τοποθετώ τη ζύμη μου για το πρώτο φούσκωμα κοντά σε ζεστό σημείο. Δίπλα στο καλοριφέρ, πλάι στην κουζίνα ή σε ελαφρά χλιαρό φούρνο. ● Το νερό που χρησιμοποιούμε σε ζύμη με μαγιά δεν πρέπει να ξεπερνάει τους 35°C γιατί αλλιώς θα καούν οι ζυμομύκητες της μαγιάς και δεν θα φουσκώσει ποτέ η ζύμη. Προσοχή λοιπόν στο νερό, να είναι χλιαρό όχι ζεστό. ● Επίσης μη ρίχνετε ποτέ το αλάτι πάνω στη μαγιά. Θα την κάψει και δεν θα ενεργοποιηθεί. ● Όταν αφήνουμε τη ζύμη να διπλασιαστεί, τη βάζουμε σε βαθύ μπόθι και τη σκεπάζουμε καλά με μεμβράνη ή νωπή πετσέτα για να μην πετριάσει. ● Επειδή θέλουμε να διατηρήσουμε τη μαγιά ζωντανή και ενεργή μέχρι να μπει στο φούρνο, πρέπει να προσέχουμε τις θερμοκρασίες. ● Μια ζύμη είναι φουσκωμένη σωστά, όταν μπήγοντας το δάχτυλό, το βαθούλωμα δεν ανεβαίνει. Δηλαδή η ζύμη δεν έχει επαναφορά. Τότε την πλάθουμε στο σχήμα που θέλουμε και την αφήνουμε να ξεκουραστεί σκεπασμένη για 20'-30' να ανεβεί πάλι. ● Ένα ψωμί είναι ψημένο όταν χτυπώντας το ο ήχος που βγαίνει είναι ελαφρύς, κούφιος. Όταν ο ήχος είναι βαρύς σημαίνει ότι θέλει και άλλο ψήσιμο. ● Μόλις ψηθεί το ψωμί, το αφήνουμε σε σχάρα ή σε καθαρή πετσέτα για να μη νοτίσει από κάτω. Καλή επιτυχία και καλά ζυμώματα. Ελπίζω να το χαρείτε όπως το χαίρομαι εγώ κάθε φορά που ζυμώνω.

Με αγάπη,

Αργυρώ



Πεντανόστιμη γεμιστή φραντζόλα

Από τα ωραιότερα ψωμιά που σας έχω δείξει όλα αυτά τα χρόνια. Αποτελεί γεύμα από μόνο του. Φτιάξτε το οπωσδήποτε για να ξετρελάνετε την οικογένεια και τους φίλους σας.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι σκληρό για ψωμί
- 1½ κύβο νωπής μαγιάς (60 γραμμ.)
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 1 κ. σ. χυμό λεμονιού
- 1½ κ. σ. αλάτι
- 250 γραμμ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 αυγά χτυπημένα σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 ποτήρι χλιαρό γάλα
- νερό όσο σηκώνει (περίπου ½ ποτήρι)

Για τη γέμιση

- 2 κ. σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες λεπτές
- 6-8 ασπρομανίταρα
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε φέτες
- 1 φλ. τσαγιού έτοιμη σάλτσα ντομάτας
- 1 φλ. τσαγιού κεφαλογραβιέρα τριμμένη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΓΙΝΟΝΤΑΙ
2 ΦΡΑΝΤΖΟΛΕΣ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5' - 10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
50'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε με τα δάχτυλα τη μαγιά μέσα στο γάλα. Κοσκινίζουμε το αλεύρι, το αλάτι και τη ζάχαρη σε λεκάνη. Ρίχνουμε το βούτυρο και τα τρίβουμε με τα δάχτυλα. Τα ψιχουλιάζουμε, να βραχεί το αλεύρι με το βούτυρο, κάνουμε λακούβα, προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα, το χυμό λεμονιού, το γάλα με τη μαγιά και λίγο νερό. Ζυμώνουμε καλά τη ζύμη, να μαζευτεί σε μπάλα. Τη βγάζουμε στον πάγκο και τη ζυμώνουμε για λίγα λεπτά. Την ξαναβάζουμε στη λεκάνη και τη σκεπάζουμε καλά. Αφήνουμε τη ζύμη να ανέβει και να διπλασιαστεί σε όγκο, για περίπου 1 ώρα και 15'. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε τη γέμιση: Σοτάρουμε στο ελαιόλαδο τα λαχανικά για 5'-6', να πιουν τα υγρά τους. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνου-

με και τη σάλτσα ντομάτας. Η γέμιση πρέπει να είναι δεμένη καλά, χωρίς πολλά υγρά. Αφήνουμε να κρυσώσει καλά. Αδειάζουμε τη ζύμη στον πάγκο, τη χωρίζουμε σε δύο ίσα μέρη. Ανοίγουμε κάθε κομμάτι ζύμης με τα δάχτυλα ή με τον πλάστη σε χοντρό μακρόστενο φύλλο. Απλώνουμε τη γέμιση αφήνοντας 2 εκ. κενό γύρω γύρω. Πασπαλίζουμε το τριμμένο τυρί. Ρολάρουμε τη φραντζόλα. Τη βάζουμε σε λαμαρίνα πασπαλισμένη με αλεύρι. Ομοίως φτιάχνουμε και τη δεύτερη φραντζόλα. Τις σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και τις αφήνουμε να φουσκώσουν ξανά για 30'. Ψήνουμε τις γεμιστές φραντζόλες σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις για περίπου 50'.



Χωριάτικο ταβόψωμο με προζύμι

Το ψωμί που ζυμώνει η πεθερά μου σε εβδομαδιαία βάση όλα αυτά τα χρόνια που γνωριζόμαστε. Πιο εύκολο δεν γίνεται! Αγοράστε το προζύμι από το φούρνο της γειτονιάς σας.

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό προζύμι
- 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
- 1 κ. σ. κοφτή αλάτι
- 1 κ. σ. ελαιόλαδο
- νερό όσο σηκώνει (περίπου 2 ποτήρια)
- 1 χούφτα σουσάμι



ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΚΑΡΒΕΛΙ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε 1/2 κιλό προζύμι από το φούρνο της γειτονιάς μας καθώς και αλεύρι χωριάτικο. Βάζουμε το αλεύρι σε λεκάνη. Κάνουμε στη μέση λακκούβα. Ρίχνουμε μέσα το προζύμι και το ελαιόλαδο. Διαλύουμε το αλάτι στο νερό και το ρίχνουμε στη λεκάνη. Ζυμώνουμε καλά τη ζύμη, να μαζευτεί σε μπάλα και να καθαρίσουν τα τοιχώματα της λεκάνης. Σκεπάζουμε καλά τη λεκάνη

και αφήνουμε να διπλασιαστεί η ζύμη, περίπου 1 ώρα και 30'. Αδειάζουμε τη φουσκωμένη ζύμη σε λαδωμένο ταψί Νο 30-32. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε για 30'. Ραντίζουμε το ταβόψωμο με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Το ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, στις αντιστάσεις, κάτω κάτω, για περίπου 1 ώρα, να ροδίσει.



Χριστόψωμο με καρύδια

Φουσκωτό και στολισμένο, το Χριστόψωμο είναι απαραίτητο στο γιορτινό τραπέζι. Φτιάξτε το, είναι απλά τέλειο!

ΥΛΙΚΑ

- 600 γραμμ. αλεύρι σκληρό
- 300 γραμμ. αλεύρι μαλακό τύπου 70%
- 200 γραμμ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 100 γραμμ. πρόβειο γιασούρτι με πέτσα
- 60 γραμμ. νωπή μαγιά (1½ κύβο)
- 2 κ. σ. μέλι
- 1½ κ. σ. αλάτι
- 100 γραμμ. ψιλοκομμένα καρύδια
- 1 πρέζα μπαχάρι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- νερό χλιαρό όσο σηκώσει (περίπου 2½ ποτήρια)

Για το στόλισμα

- καρύδια ολόκληρα (με το κέλυφος)
- γαρίφαλα (καρφάκια)
- αμυγδαλόψιχα (ολόκληρα)
- διάλυμα αυγού (κρόκος + 2 κ. σ. γάλα)

ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΚΑΡΒΕΛΙ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
20΄
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε λεκάνη ζυμώματος όλα τα είδη αλευριού και τα ανακατεύουμε με το χέρι. Πιάνουμε τη μαγιά διαλύοντάς τη σε κανάτα μαζί με το μέλι και το 1/2 ποτήρι νερό. Αφήνουμε για 8'-10' σκεπασμένη τη μαγιά να ενεργοποιηθεί (να αφρίσει ελαφρά η επιφάνειά της). Κάνουμε λακούβα στο αλεύρι και προσθέτουμε την ενεργοποιημένη μαγιά, το γιασούρτι, το μπαχάρι, το μοσχοκάρυδο. Ρίχνουμε το αλάτι στο χλιαρό νερό και τ' ανακατεύουμε. Το προσθέτουμε στα υπόλοιπα υλικά και αρχίζουμε να ζυμώνουμε μέχρι όλα τα υλικά να μαζευτούν σε μπάλα. Όταν γίνει αυτό προσθέτουμε τα καρύδια και συνεχίζουμε το ζύμωμα. Βγάζουμε τη ζύμη στον πάγκο και τη ζυμώνουμε για 8'-10' μέχρι να αφρατέψει καλά. Την τοποθετούμε σε λαδωμένο βαθύ μπολ. Τη σκεπάζουμε καλά και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο, περίπου 1 ώρα αν είναι σε χλιαρό σημείο

ή γύρω στη 1½ ώρα αν είναι στον πάγκο. Τότε τη βγάζουμε στον πάγκο. Κόβουμε ένα κομμάτι όσο ένα μήλο για το στόλισμά της. Την τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί Νο 30 ή 32. Την πατάμε ελαφρά να ισιώσει η επιφάνεια. Πλάθουμε με το μικρό κομμάτι που κρατήσαμε δύο φιτίλια και τα τοποθετούμε σταυρωτά πάνω στο ψωμί. Βάζουμε στο κέντρο ένα καρύδι και γύρω γύρω τόσα καρύδια όσα είναι τα μέλη της οικογένειας. Γαρνίρουμε κατά μήκος του σταυρού με αμύγδαλα και μπήγουμε γαρίφαλα. Σκεπάζουμε το χριστόψωμο και το αφήνουμε ν' ανέβει ξανά και να καλύψει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Για 35'-40' αν είναι σε ζεστό σημείο ή 1 ώρα περίπου αν είναι στον πάγκο. Τότε αλείφουμε προσεκτικά με πινέλο το ψωμί με το διάλυμα αυγού. Ψήνουμε στους 160°C στις αντιστάσεις για 50' με 1 ώρα να ροδίσει και να φουσκώσει.



Φανταστικό τυρόψωμο με κρεμμύδι

Άλλο ένα ψωμί χωρίς μαγιά. Αυτό σημαίνει «ζυμώνω, ψήνω, τρώω σε τρία τέταρτα της ώρας»! Και επιπλέον, αχνιστό, τραγανό, πεντανόστιμο. Απλά, τέλειο!

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2 κ. σ. γεμάτες βούτυρο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κ. σ. δεντρολίβανο φρέσκο, ψιλοκομμένο, ή άλλο μυρωδικό της αρεσκείας σας
- 1 φλ. τσαγιού γεμάτο τριμμένο κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα
- 1 ποτήρι νερό και λίγο ακόμη
- λίγο γάλα για το άλειμμα



ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΚΑΡΒΕΛΙ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5' - 10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
40'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε τη μία κουταλιά σούπας βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2'-3', να γίνει διάφανο. Το αφήνουμε να κρυώσει. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε λεκανίτσα, προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο σε κομματάκια, το σοταρισμένο κρεμμύδι, το δεντρολίβανο και τα 2/3 του τυριού. Προσθέτουμε σιγά σιγά νερό τόσο έως ότου να έχουμε μια μαλακή ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια (απαλή όπως η ζύμη του τσουρεκιού, όχι σκληρή όπως του ψωμιού). Τη βγάζουμε σε αλευρωμένο πά-

γκο και τη ζυμώνουμε μέχρι να γίνει αφράτη. Λαδώνουμε ελαφρά μία λαμαρίνα. Βάζουμε επάνω τη ζύμη (σαν καρβέλι στρογγυλό με 16-18 εκ. διάμετρο). Με κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε τη ζύμη ανά ένα εκατοστό με βαθιές χαρακιές. Αλείφουμε το καρβέλι με λίγο γάλα. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί. Το ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις για περίπου 40', να ροδίσει καλά και να ξεροψηθεί. Το βγάζουμε σε σχάρα ή σε πετσέτα να μη νοτίσει στη λαμαρίνα.



Φανταστικά ψωμάκια κανέλας

Εδώ λόγια δεν χωράνε. Δεν περιγράφεται η γεύση τους! Θέλω όλα τα σπίτια να πλημμυρίσουν απ' αυτή τη γλυκιά μυρωδιά της καραμέλας βουτύρου που ευωδιάζουν αυτά τα ψωμάκια.

ΥΛΙΚΑ

- 550 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 200 ml γάλα χλιαρό (3/4 ποτήρι νερού)
- 3 κ. σ. γεμάτες βούτυρο λιωμένο
- 1/2 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 2 αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 πρέζα αλάτι

Για τη γέμιση

- 250 γραμμ. μαύρη ή καστανή μαλακή ζάχαρη
- 100 γραμμ. βούτυρο
- 1 κ. σ. κανέλα



ΓΙΝΟΝΤΑΙ
12-14 ΚΟΜΜΑΤΙΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
20'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
25'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε όλα τα υλικά (αλεύρι, μαγιά, γάλα, βούτυρο, ζάχαρη, αυγά, αλάτι) στον κάδο του μίξερ και τα ζυμώνουμε με το γάντζο ζυμώματος για 6'-7', μέχρι να μαζευτούν σε μία μπάλα. Η ζύμη θα είναι λίγο υγρή. Βουτάμε τα χέρια στο αλεύρι και αλευρώνουμε και τον πάγκο εργασίας. Βγάζουμε τη ζύμη από τον κάδο και ζυμώνουμε για 10', μέχρι να γίνει λεία, αφράτη και να μην κολλάει πια στα χέρια. Τη βάζουμε σε αλευρωμένο ή λαδωμένο μπολ, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο για μία - μιάμιση ώρα. Ενώνουμε σε μπολ τα υλικά της γέμισης και τα ανακατεύουμε καλά με κουτάλι, να γίνουν πάστα. Αφού ανέβει η ζύμη την αδειάζουμε στον πάγκο και με πλάστη την ανοίγουμε

σε μακρόστενο σχήμα. Αλείφουμε την επιφάνειά της με την πάστα-γέμιση αφήνοντας κενό 2 εκ. γύρω γύρω. Την τυλίγουμε σε ρολό. Με κοφτερό μαχαίρι κόβουμε φέτες πάχους 3 εκ. Καλύπτουμε με λαδόκολλα δύο λαμαρίνες. Αραδιάζουμε τα στρογγυλά ψωμάκια κανέλας (12 ή 14 βγαίνουν) αφήνοντας κενό ανάμεσά τους γιατί φουσκώνουν. Σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα. Αφήνουμε για 30', να ξαναφουσκώσουν. Στο μεταξύ έχουμε προθερμάνει το φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις. Αφού φουσκώσουν τα ψωμάκια, τα αλείφουμε γύρω γύρω και από πάνω με αυγό και γάλα ή σκέτο γάλα και τα ψήνουμε για περίπου 25', μέχρι να ροδίσουν και να φουσκώσουν καλά. Όταν είναι ζεστά, είναι συγκλονιστικά!



Καρυδόψωμο σε φόρμα

*Ένα ψωμί που ταιριάζει τέλεια με ωραία τυριά και κόκκινο κρασί.
Φτιάξτε το στα γιορτινά τραπέζια και θα γίνει ανάρπαστο!*

ΥΛΙΚΑ

- 300 γραμμ. αλεύρι σκληρό για ψωμί
- 1 κ. γλ. αλάτι
- 1 κ. γλ. μαγιά ξερή (σκόνη)
- 1 κ. γλ. ζάχαρη
- 1 κ. σ. ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι νερό χλιαρό (περίπου)
- 1 φλ. τσαγιού χοντροκομμένα καρύδια
- 1/3 φλ. τσαγιού σταφίδα μαύρη
- 1/3 φλ. τσαγιού σταφίδα ξανθή



ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΦΡΑΝΤΖΟΛΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
40'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και το βά-
ζουμε σε μπολ ανοξείδωτο σε χλιαρό φούρνο
για 10', να ζεσταθεί ελαφρά. Διαλύουμε τη μα-
γιά με τη ζάχαρη σε λίγο νερό (από το συνολι-
κό της συνταγής). Ρίχνουμε τη διαλυμένη μα-
γιά στο χλιαρό αλεύρι, καθώς επίσης το ελαι-
όλαδο και το υπόλοιπο νερό. Ζυμώνουμε τη
ζύμη μέχρι να μαζευτεί σε μπάλα και να καθα-
ρίσουν τα τοιχώματα του μπολ. Η ζύμη πρέπει
να είναι απαλή και να μην κολλάει στα χέρια.
Αδειάζουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια

και με τα χέρια ή με πλάστη ανοίγουμε σε χο-
ντρό φύλλο με διάμετρο 30 εκ. (τετράγωνο φύλ-
λο). Πασπαλίζουμε τις σταφίδες και τα καρύ-
δια και τυλίγουμε σε ρολό. Λαδώνουμε ελαφρά
μία μακρόστενη φόρμα του κέικ. Τοποθετούμε
το ρολό με την ένωση προς τα κάτω. Σκεπά-
ζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε τη ζύμη να
ανέβει για περίπου 1 ώρα και 30'. Τότε τη βά-
ζουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στις
αντιστάσεις, στους 180°C, κάτω κάτω, και ψή-
νουμε για 35'-40'.



Παριανή φουσκωτή με τυρί

Στο νησί μου, την Πάρο, όταν ήμουν παιδί και ζύμωνε η μητέρα μου, πάντα έφτιαχνε και τη φουσκωτή για μένα, παίρνοντας ένα κομμάτι ζύμης. Σας δίνω μεγάλη δόση, γιατί ποτέ δεν είναι αρκετή. Αντί για 2 μεγάλες μπορείτε να κάνετε 4 μικρές.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι σκληρό για ψωμί
- 2 φακελάκια ξερή μαγιά
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 1 κ. σ. αλάτι
- 2 νεροπότηρα χλιαρό νερό (περίπου)
- 200 γραμμ. κεφαλοτύρι σκληρό, κομμένο σε κυβάκια
- 2 κ. σ. σουσάμι



ΓΙΝΟΝΤΑΙ
2 ΦΟΥΣΚΩΤΕΣ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
20'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
35'-40'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε λεκάνη βάζουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη και τη μαγιά. Τ' ανακατεύουμε με το χέρι. Προσθέτουμε το νερό. Θα πάρει περίπου 2 ποτήρια. Το νερό να είναι χλιαρό. Προσοχή, όχι ζεστό, γιατί θα καεί η μαγιά και δεν θα φουσκώσει. Αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Προσθέτουμε το αλάτι πασπαλίζοντας. Όταν η ζύμη ενωθεί σε μπάλα την αδειάζουμε στον πάγκο εργασίας. Τη ζυμώνουμε δυνατά για 10'. Εάν η ζύμη κολλάει στα χέρια πασπαλίζουμε με ελάχιστο αλεύρι. Πατάμε με τις παλάμες τη ζύμη να πλατύνει σαν χοντρό φύλλο. Ρίχνουμε επάνω τα κυβάκια τυριού. Κλείνουμε τις άκρες προς τα πάνω να μαζευτεί σε μπάλα ξανά και ζυμώνουμε λίγο για να πάει παντού το τυρί. Λαδώνουμε ελαφρά ένα μεγάλο μπολ. Βάζουμε μέσα τη ζύμη. Καλύπτουμε με μεμβράνη ή νωπή πετσέτα και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο για μία έως μιάμιση

ώρα. Όταν η ζύμη φουσκώσει, την αδειάζουμε στον πάγκο. Τη χωρίζουμε σε δύο μέρη για να φτιάξουμε δύο φουσκωτές. Λαδώνουμε ελαφρά τη λαμαρίνα του φούρνου. Βάζουμε μέσα το ένα κομμάτι ζύμης. Πατώντας με τα δάχτυλα της δίνουμε σχήμα μακρόστενο, με ύψος 1,5 με 2 εκ., σαν χοντρό φύλλο. Κάνουμε βαθουλώματα, μπήγοντας πάνω της τα ακροδάχτυλά μας. Ραντίζουμε με λίγες σταγόνες νερό. Πασπαλίζουμε με σουσάμι. Με τον ίδιο τρόπο φτιάχνουμε δίπλα και τη δεύτερη φουσκωτή. Σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα τη λαμαρίνα και αφήνουμε τις φουσκωτές να φουσκώσουν ξανά για 30'. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, στους 170°C για 35'-40', μέχρι να ροδίσουν και να φουσκώσουν ελαφρά. Η φουσκωτή τρώγεται ζεστή.



Γεμιστές φραντζόλες με καρύδια και πορτοκάλι

Ένα τέλειο γλυκό ψωμί για πρωινό, για απογευματινό καφέ και για όλες τις ώρες που θέλετε να απολαύσετε κάτι ωραίο.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. αλεύρι σκληρό για ψωμί
- 3/4 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 1 φλ. τσαγιού γεμάτο χλιαρό φρέσκο γάλα
- 220 γραμμ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 αυγά χτυπημένα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 πρέζα αλάτι
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι

Για τη γέμιση

- 1 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 1 νεροπότηρο νερό
- 3/4 φλ. τσαγιού σταφίδα κορινθιακή
- 400 γραμμ. αλεσμένη καρυδόψιχα
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι



ΓΙΝΟΝΤΑΙ
2 ΦΡΑΝΤΖΟΛΕΣ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
50'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη γέμιση: Βράζουμε το νερό και τη ζάχαρη σαν σιρόπι για 10' σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε τα καρύδια, τις σταφίδες και το ξύσμα. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να κρυώσει.

Για τη ζύμη: Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε λεκάνη. Ρίχνουμε το ξύσμα και το βούτυρο σε κομματάκια. Ψιχουλιάζουμε το μείγμα. Προσθέτουμε τη μαγιά, το γάλα, τη ζάχαρη, τα αυγά, χτυπημένα, και ανακατεύουμε με κουτάλι ή με το χέρι. Πασπαλίζουμε το αλάτι. Μόλις μαζευτεί η ζύμη σε μπάλα, τη βγάζουμε σε αλευρωμένο πάγκο και τη ζυμώνουμε λίγο. Η ζύμη πρέπει να είναι αφράτη, αλλά να μην κολλάει στα χέρια. Την τοποθετούμε σε λαδωμένο μπολ και τη σκεπάζουμε καλά. Την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο για περίπου 1 ώρα και 30'.

Αφού ανέβει η ζύμη, την αδειάζουμε στον πάγκο. Τη χωρίζουμε σε δύο κομμάτια. Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι ζύμης σε χοντρό, τετράγωνο φύλλο και ισομοιράζουμε τη γέμιση αφήνοντας κενό γύρω γύρω 2,5 εκ. Τυλίγουμε τη ζύμη σε ρολό και την ακουμπάμε σε λαδωμένη λαμαρίνα με την ένωση προς τα κάτω. Ομοίως πλάθουμε και τη δεύτερη φραντζόλα. Σκεπάζουμε τις φραντζόλες με καθαρή πετσέτα και τις αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο, περίπου 1 ώρα. Τότε τις αλείφουμε με διάλυμα αυγού ή με γάλα και με ένα πιρούνι ή με μαχαίρι χαράζουμε την κάθε φραντζόλα σε 6 νοητές φέτες. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις, κάτω κάτω, για 45'-50' να ροδίσουν.



Πανεύκοη ψωμάκια για πρωινό

Πιο γρήγορα θα τα φτιάξετε και θα τα ψήσετε από το να πεταχτείτε στο φούρνο της γειτονιάς σας να αγοράσετε έτοιμο ψωμί. Τα φτιάχνω κάθε Κυριακή πρωί και τα απολαμβάνουμε με βούτυρο και μαρμελάδα. Φανταστικά!

ΥΛΙΚΑ

- 400 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 1 γεμάτη κ. σ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1/3 κ. γλ. αλάτι
- 1 κ. γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1 φλ. τσαγιού χλιαρό γάλα



ΓΙΝΟΝΤΑΙ
10-12 ΨΩΜΑΚΙΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Βάζουμε σε λεκανίτσα το αλεύρι, τη ζάχαρη και σκορπάμε το βούτυρο με δύο κουταλάκια εδώ και εκεί πάνω στο αλεύρι. Με τα δάχτυλα τρίβουμε τα υλικά να γίνουν όπως η βρεγμένη άμμος. Διαλύουμε το αλάτι στο γάλα. Με ένα κουτάλι κάνουμε λακούβα στη μέση των υλικών και ρίχνουμε το γάλα. Με τη λάμα ενός μαχαιριού ανακατεύουμε τα υλικά κάνοντας κάθετες κινήσεις, σαν να τα κόβουμε. Μόλις η ζύμη αρχίσει να ενώνεται σε μπάλα τη ζυμώνουμε με το χέρι μας. Η ζύμη πρέπει να είναι πολύ αφράτη και να έχει υγρασία χωρίς να κολλάει στα χέρια. Αν είναι σκληρή, ραντίζουμε λίγες σταγόνες νερό. Την κάνουμε μια μπάλα. Την πατάμε στον πάγκο με την παλάμη να γίνει χοντρό φύλλο με 2 εκ. ύψος. Βουτυρώνουμε ελαφρά

μικρό ταψάκι με διάμετρο όσο και η ζύμη (περίπου 20 εκ.). Με μικρό κουπ πατ, 4,5 εκ., ή με κοφτερό μαχαίρι (βουτηγμένο σε αλεύρι γιατί η ζύμη είναι ελαφρώς υγρή) κόβουμε δισκάκια ζύμης. Τα τοποθετούμε το ένα κολλητά με το άλλο στο ταψάκι. Πρέπει να είναι κολλημένα τα μπαλάκια ζύμης και μικρό το ταψάκι για να πάρουν ύψος κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Αφού τα βάλουμε όλα στο ταψί, αλείφουμε με πινέλο λίγο γάλα στην επιφάνεια. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στις αντιστάσεις, κάτω κάτω, για περίπου 30', μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν. Αν θέλουμε, αφού τα αλείψουμε με γάλα, πασπαλίζουμε κανέλα και ζάχαρη. Τρώγονται ζεστά-καυτά-μόλις βγουν από το φούρνο και είναι τέλεια με μαρμελάδα ή πραλίνα.



Ψωμί στη γάστρα σε 10'

Δεν θα το πιστεύετε! Ένα ψωμί με μαγιά που ασχολείστε 10' μαζί του, το βάζετε στη γάστρα και αυτό ήταν όλο. Τα υπόλοιπα τα αναλαμβάνει ο φούρνος σας. Εκπληκτικό, τραγανό, αρωματικό ψωμί που και τις επόμενες μέρες, αν μείνει, είναι τέλειο.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σκληρό αλεύρι για ψωμί
- 1 κύβο (42 γραμμ.) νωπή μαγιά
- 2 κ. σ. κοφτές αλάτι
- 2 κ. σ. κοφτές γλυκάνισο
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 2 νεροπότηρα γεμάτα χλιαρό νερό
- 3/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο



ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΦΡΑΝΤΖΟΛΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
25'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα ζυμώσουμε σε βαθύ ταψί ή σε λεκάνη με φαρδιά βάση. Τοποθετούμε στη μια μεριά της λεκάνης (από κάτω) ή του ταψιού μια διπλωμένη πετσέτα, έτσι ώστε να γέρνει από τη μία πλευρά. Στην πλευρά που γέρνει, τρίβουμε τη μαγιά με τα δάχτυλα σε κομματάκια. Ρίχνουμε πάνω της τη ζάχαρη, το γλυκάνισο, και το νερό (όλα στη μεριά που γέρνει το σκεύος). Από την άλλη πλευρά (την ανασηκωμένη), αδειάζουμε όλο το αλεύρι και το αλάτι. Με τα δάχτυλα αρχίζουμε να κάνουμε κυκλικές κινήσεις για να διαλυθεί η μαγιά και η ζάχαρη στο νερό. Σιγά σιγά αρχίζουμε να παίρνουμε λίγο λίγο αλεύρι με κυκλικές κινήσεις, μέχρι να σφίξει ή ζύμη. Τότε βάζουμε το ελαιόλαδο σε ένα βαθύ πιάτο και βουτώντας τα χέρια σε γροθιά στο λάδι

ζυμώνουμε τη ζύμη. Τη γυρνάμε από την άλλη και συνεχίζουμε το ζύμωμα με τα λαδωμένα χέρια κλεισμένα σε γροθιά. Όταν η ζύμη πει όλο το λάδι, τη βγάζουμε από τη λεκάνη και της δίνουμε σχήμα φραντζόλας. Την ακουμπάμε σε ελαφρά λαδωμένη μικρή γάστρα. Σκεπάζουμε με το καπάκι τη γάστρα. Τη βάζουμε στο φούρνο στην τελευταία σχάρα, στις αντιστάσεις, στους 50°C, και την αφήνουμε για 1 ώρα ακριβώς. Δυναμώνουμε το φούρνο στους 250°C στις αντιστάσεις και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμα 1 ώρα. Όταν ροδοκοκκινίσει και φουσκώσει, βγάζουμε το ψωμί από τη γάστρα πάνω σε σχάρα ή σε καθαρή πετσέτα, για να μη νοτίσει και να παραμείνει τραγανό μέχρι την τελευταία μπουκιά.



Αρωματικός άρτος της κυρίας Κατερίνας

Ο πιο ωραίος άρτος που έχω δοκιμάσει έως τώρα. Η κυρία Κατερίνα, μητέρα του φίλου μου Λουκά Γκούλντα, μου έδωσε με αγάπη τη συνταγή της για να τον φτιάχνετε όλες και να τον απολαμβάνετε όπως εγώ.

ΥΛΙΚΑ

- 1.750 γραμμ. αλεύρι (1 κιλό αλεύρι μαλακό, 750 γραμμ αλεύρι σκληρό)
- 600 γραμμ. ζάχαρη
- 1¼ ποτήρι νερού καλαμποκέλαιο
- ξύσμα από 1 περγαμόντο ή πορτοκάλι
- 1 κ. γλ. κοφτό μαστίχα κοπανισμένη
- 1 κ. γλ. κοφτό μαχλέπι κοπανισμένο
- 1 κ. γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1½ φακελάκι ξερή μαγιά (σκόνη)
- 3 κ. σ. σουσάμι
- νερό όσο σηκώσει



ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΑΡΤΟΣ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ρίχνουμε 1 φλ. τσαγιού νερό, τη μαγιά, 1 κ. σ. ζάχαρη (από τη συνολική) και λίγο αλεύρι και φτιάχνουμε αραιή ζύμη σαν χυλό. Σκεπάζουμε καλά και αφήνουμε για περίπου 20' να ανέβει (σε μεγάλο μπολ γιατί φουσκώνει πολύ). Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ το λάδι με τη ζάχαρη να γίνει σαν κρέμα. Προσθέτουμε ξύσμα, μαστίχα, μαχλέπι και μπέικιν πάουντερ. Σε μεγάλη λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι. Κάνουμε λακκούβα. Προσθέτουμε τα χτυπημένα υλικά και τη φουσκωμένη μαγιά. Λίγο λίγο, ζυμώνοντας με το χέρι, προσθέτουμε το νερό

μέχρι να έχουμε μία ζύμη που δεν κολλάει στα χέρια και είναι σφιχτή όπως του ψωμιού. Τη ζυμώνουμε λίγο στον πάγκο με δυνατές κινήσεις. Λαδώνουμε ταψί 34 εκ. και αδειάζουμε μέσα τη ζύμη. Την απλώνουμε με τα δάχτυλα να ισιώσει η επιφάνεια. Σκεπάζουμε το ταψί και αφήνουμε τη ζύμη να ανέβει για περίπου 1 και 30'. Τότε ραντίζουμε λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε τον άρτο στις αντιστάσεις σε καλά προθερμασμένο φούρνο για περίπου 1 ώρα στους 180°C, να φουσκώσει και να ροδίσει καλά.



Καλοκαιρινή φραντζόλα με ξινόγαλα και φέτα

Από τα πιο νόστιμα ψωμιά που έχετε δοκιμάσει ποτέ.
Φτιάξτε το και θα με θυμηθείτε.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι (500 γραμμ. αλεύρι σκληρό και 500 γραμμ. ολικής άλεσης)
- 1½ κ. σ. αλάτι
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 2 φακελάκια ξερή μαγιά (σκόνη)
- 1/2 ποτήρι ξινόγαλα (θα το βρείτε στα σούπερ μάρκετ)
- 2 κ. σ. ελαιόλαδο
- νερό χλιαρό όσο σηκώνει, περίπου 1½ ποτήρι

Για τη γέμιση

- 1 φλ. τσαγιού ψιλοκομμένες λιαστές

ντομάτες

- 2 κρεμμύδια μέτρια, κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/2 κ. γλ. θυμάρι
- 1/2 κ. γλ. δεντρολίβανο
- 1/2 κ. γλ. ρίγανη
- 1/2 φλ. τσαγιού τρίμματα βαρελίσια φέτα

Για την επάλειψη

- 1 κ. σ. ξινόγαλα
- 1 κ. σ. ελαιόλαδο
- 2 κ. σ. σουσάμι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη γέμιση: Σοτάρουμε τα λαχανικά στο ελαιόλαδο για 5'-6' να μαραθούν. Προσθέτουμε τις λιαστές ντομάτες και τα μυρωδικά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σε μεγάλη λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι, τη μαγιά, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο και το ξινόγαλα. Ανακατεύουμε λίγο με το χέρι και προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και το αλάτι ζυμώνοντας. Αφού η ζύμη μαζευτεί σε μπάλα την αδειάζουμε στον πάγκο εργασίας, τη ζυμώνουμε πολύ καλά για 7'-10' μέχρι να γίνει λεία και αφράτη. Όποτε είναι αναγκαίο πασπαλίζουμε αλεύρι στον πάγκο. Πατάμε με τις παλάμες τη ζύμη να πλατύνει. Ρίχνουμε στη ζύμη 2 κ. σ. γεμάτες από την κρύα γέμιση. Κλείνουμε μέσα διπλώνοντας τη ζύμη και συνεχίζουμε το ζύμωμα. Τη μεταφέρουμε σε λαδωμένο μπολ και την

καλύπτουμε με πετσέτα νωπή ή μεμβράνη. Την αφήνουμε να ανέβει και να διπλασιαστεί για περίπου 1 ώρα. Τότε την ξεφουσκώνουμε βγάζοντάς τη στον πάγκο. Αλευρώνουμε τη λαμαρίνα και δίνουμε σχήμα στρογγυλό ή μακρόστενο στη ζύμη, μέσα στη λαμαρίνα. Χαράζουμε σταυρωτά το καρβέλι με ψαλίδι μυτερό ή ξυράφι ή κοφτερό μαχαίρι. Με τα χέρια τραβάμε λίγο τις χαρακτηριστικές να ανοίξουν. Ρίχνουμε εκεί τη φέτα και τη γέμιση. Χτυπάμε με πιρούνι σε μπολ το λάδι με το ξινόγαλα και αλείφουμε με το χέρι ή με πινέλο το ψωμί. Πασπαλίζουμε με σουσάμι. Σκεπάζουμε το ψωμί να ξαναφουσκώσει για περίπου 30'. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 170°C στον αέρα και στην κάτω αντίσταση για 1 ώρα, έως ότου φουσκώσει και ροδίσει.

Χωριάτικα καρβέλια

Ψωμί πεντανόστιμο με πολλά μυρωδικά, τυρί και λαχανικά, που θα μπει στο εβδομαδιαίο μενού σας. Και μόνο η μυρωδιά του την ώρα που ψήνεται θα σας ανοίξει την όρεξη.



ΓΙΝΟΝΤΑΙ
3 ή 4 ΚΑΡΒΕΛΑΚΙΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
20'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
40'

ΥΛΙΚΑ

- 1.100 γραμμ αλεύρι (600 γραμμ. αλεύρι σκληρό Νο 1, 200 γραμμ. αλεύρι ολικής άλεσης, 300 γραμμ. αλεύρι 70 % Αμερικής – θα το βρείτε στα σούπερ μάρκετ)
- 1/2 κεσεδάκι (100 γραμμ) γιαούρτι πρόβειο με πέτσα
- 40 γραμμ. μαγιά νωπή (1 κύβο)
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 1½ κ. σ. αλάτι
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά κόκκινη, ψιλοκομμένη σε καρεδάκια
- 1 κ. σ. μπούκοβο
- 1 κ. σ. ρίγανη
- 1 φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι τριμμένο
- 2 κ. σ. σουσάμι
- 2 κ. σ. γλυκάνισο
- χλιαρό νερό όσο σηκώσει, περίπου 1½ ποτήρι νερού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό μπολ διαλύουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη σε 1/2 φλ. τσαγιού χλιαρό νερό. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 10' στην άκρη να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Θα εμφανιστούν φουσκάλες στην επιφάνεια. Σε αντικολητικό τηγάνι, χωρίς λάδι, σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά να μαραθούν για λίγα λεπτά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ (με το γάντζο για ζύμωμα) το αλεύρι, το αλάτι, το τυρί, το γιαούρτι, το μπούκοβο, τη ρίγανη, την ενεργοποιημένη μαγιά και αρχίζουμε να ζυμώνουμε ρίχνοντας λίγο λίγο το νερό (περίπου 1½ ποτήρι θα σηκώσει). Τέλος προσθέτουμε τα κρύα πλέον λαχανικά. Βγάζουμε τη ζύμη στον πάγκο εργασίας και τη ζυμώνουμε λίγο με τα χέρια με δυνατές κινήσεις και τραβήγματα. Σε

ελαφρά λαδωμένο μπολ βάζουμε τη ζύμη και τη σκεπάζουμε καλά, με νωπή πετσέτα ή μεμβράνη. Την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο περίπου 1 ώρα και λίγο παραπάνω. Αφού ανέβει η ζύμη, την αδειάζουμε στον πάγκο. Τη χωρίζουμε σε 3 ή 4 κομμάτια. Πλάθουμε καρβελάκια στρογγυλά ή μακρόστενα. Πασπαλίζουμε με γλυκάνισο και με σουσάμι τον πάγκο. Κυλάμε επάνω τα καρβέλια να καλυφθούν με τα υλικά. Τα τοποθετούμε σε αλευρωμένη λαμαρίνα. Τα χαράζουμε με κοφτερό μαχαίρι και τα σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα. Τα αφήνουμε σε ζεστό σημείο να φουσκώσουν ελαφρά για 20'-30'. Τα ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις, κάτω κάτω, για περίπου 40', έως ότου φουσκώσουν και ροδίσουν καλά.

Τα τέλεια τυροκριτσίνια

Θεοτράγανα, με τη γεύση του τυριού να πλημμυρίζει τον ουρανόσκο. Απολαύστε τα τόσο στην καθημερινότητα όσο και σε μπουφέ ή τραπέζια. Θα εξαφανιστούν όπου και αν τα σερβίρετε.

ΥΛΙΚΑ

Για το προζύμι

- 1/2 φλ. τσαγιού αλεύρι
- 1/2 φλ. τσαγιού νερό
- 2 κ. γλ. μαγιά σκόνη

Για τα κριτσίνια

- 3 φλ. τσαγιού αλεύρι
- 1 φλ. τσαγιού νερό
- 2 κ. γλ. αλάτι
- 1/4 κ. γλ. πιπέρι καγέν
- 2 κ. σ. ελαιόλαδο
- 1 κ. σ. πιπέρι
- 1/2 φλ. τσαγιού παρμεζάνα ή πεκορίνο τριμμένο
- λίγο ψιλό σιμιγδάλι ή καλαμποκάλευρο για το ταψί



ΓΙΝΟΝΤΑΙ
25 ΚΟΜΜΑΤΙΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
10'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε το ψευτοπροζύμι. Σε μπολ ή κανάτα βάζουμε το αλεύρι, το νερό και τη μαγιά. Ανακατεύουμε καλά με κουτάλι. Σκεπάζουμε και αφήνουμε 30' να ενεργοποιηθεί η μαγιά και να εμφανιστούν φουσκάλες χοντρές (θα φουσκώσει το μείγμα). Βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, τα πιπέρια, το ελαιόλαδο, το προζύμι και νερό σε μπολ. Τα ανακατεύουμε με κουτάλι. Αδειάζουμε τη ζύμη στον πάγκο και ζυμώνουμε για 10'. Αλευρώνουμε όποτε είναι αναγκαίο. Πασπαλίζουμε με το τυρί και ξαναζυμώνουμε. Η ζύμη πρέπει να είναι απαλή, μαλακή και αφράτη, με επαναφορά όταν την πατάμε με το δάχτυλο. Δίνουμε με τις παλάμες μας πλακέ σχήμα. Λαδώνουμε καλά μια λαμαρίνα. Βάζουμε μέσα τη ζύμη δια-

τηρώντας το πλακέ σχήμα της. Με λίγο ελαιόλαδο την αλείφουμε απαλά. Τη σκεπάζουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο για 1 ώρα και 15'. Πασπαλίζουμε με ψιλό σιμιγδάλι ή καλαμποκάλευρο τον πάγκο μας. Αδειάζουμε (τουμπάρουμε) τη ζύμη. Κόβουμε με κοφτερό μαχαίρι 5 κορδόνια (φιτίλια) κατά μήκος και ξανακόβουμε τα κορδόνια, το κάθε ένα σε πέντε κομμάτια όμοια. Πλάθουμε λεπτά κριτσίνια (βγαίνουν 25 κομμάτια). Αν μαζέψει η ζύμη την αφήνουμε 5' να ξεκουραστεί και συνεχίζουμε το πλάσιμο. Τα απλώνουμε σε λαδωμένη λαμαρίνα. Τα ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 10' να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.

Ψωμί των 5´ με μπίρα

Και μόνο που σε 5 λεπτά το βάζετε στο φούρνο, αξίζει τον κόπο να δοκιμάσετε αυτό το πεντανόστιμο ψωμί.



ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΦΡΑΝΤΖΟΛΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5´
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
40´

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κ. σ. μέλι θυμαρίσιο
- 2 κ. γλ. αλάτι
- 1 κουτάκι μπίρα (330 ml)
- 2 κ. σ. ελαιόλαδο
- 2 κ. σ. σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μπεν μαρί ζεσταίνουμε το μέλι, να αραιώσει. Ρίχνουμε το αλεύρι σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το αλάτι, το μέλι και την μπίρα. Ζυμώνουμε καλά τα υλικά. Λαδώνουμε μια μικρή μακρόστενη φόρμα του κέικ. Δίνουμε στη ζύμη σχήμα φραντζόλας και τη βάζουμε στη φόρμα. Λαδώ-

νουμε ελαφρά την επιφάνεια και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις, για περίπου 40', να ροδίσει και να φουσκώσει. Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο γέρνουμε τη φόρμα, να πάρει αέρα και να μη νοτίσει.

Γρήγορο ψωμί ολικής άλεσης με γιαούρτι

Γεύση φανταστική, τραγανή κρούστα! Ένα ψωμί που γίνεται και ψήνεται σε χρόνο ρεκόρ, αφού δεν έχει μαγιά και το ψήνετε αμέσως μόλις το ζυμώσετε. Θέλετε κι άλλους λόγους για να το φτιάξετε; Ζυμώστε τώρα!

ΥΛΙΚΑ

- 2 φλ. τσαγιού αλεύρι σκληρό για ψωμί
- 1¾ φλ. τσαγιού αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 κ. σ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ. σ. ζάχαρη
- 1 κ. γλ. αλάτι
- 3 κ. σ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 κ. σ. γιαούρτι
- 1½ φλ. τσαγιού γάλα



ΓΙΝΕΤΑΙ
1 ΚΑΡΒΕΛΙ
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
35'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μπολ. Τα ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια απαλή και αφράτη ζύμη. Βγάζουμε τη ζύμη στον πάγκο και τη ζυμώνουμε 5', να αφρατέψει καλά. Της δίνουμε σφαιρικό σχήμα. Την πατάμε ελαφρά στην κορυφή, να ισιώσει. Τη βάζουμε σε λαδωμένη λαμαρίνα. Με κοφτερό

μαχαίρι χαράζουμε σταυρωτά την επιφάνεια με βαθιές χαρακιές. Πασπαλίζουμε λίγο αλεύρι στην επιφάνεια. Ψήνουμε το καρβέλι σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις, τελευταία σχάρα, μέχρι να φουσκώσει ελαφρά και να ροδίσει καλά, περίπου 35'.



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

